|  |  |
| --- | --- |
| **Подъём** | **07.00** |
| **Утренние процедуры** | **07.00-07.15** |
| **Зарядка** | **07.15-07.30** |
| **Завтрак** | **07.30-07.50** |
| **Дорога в школу** | **07.50-08.20** |
| **Занятия в школе** | **08.30-15.30** |
| **Дорога из школы** | **15.30-16.00** |
| **Обед** | **16.00-16.30** |
| **Отдых** | **16.30-17.30** |
| **Выполнение уроков** | **17.30-19.00** |
| **Ужин** | **19.00-19.30** |
| **Свободное время** | **19.30-21.00** |
| **Вечерний туалет** | **21.00-21.30** |
| **Сон** | **21.30-07.00** |

|  |
| --- |
| **Режим дня:** |
| **соблюдать-** |
| **не** |
| **соблюдать?** |